12.006 Cestovina zapekaná so šunkou
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
šunka	3,50	3,50	4,00	4,00	4,50	4,50	5,50	5,50
cestovina	5,00	5,00	6,50	6,50	8,00	8,00	10,00	10,00
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
vajcia	20	1,00	30	1,50	35	1,75	40	2,00
olej	0,50	0,50	0,75	0,75	1,00	1,00	1,20	1,20
mlieko	3,00	3,00	4,50	4,50	5,50	5,50	6,50	6,50
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
strúhanka	0,20	0,20	0,30	0,30	0,30	0,30	0,35	0,35
hmotnosť porcie v g	160		200		245		300	

Receptúra

Výrobný postup

Cestoviny uvaríme v slanej vode. Scedíme, prepláchneme vodou, prelejeme časťou oleja a pridáme na zvyšnej časti oleja opraženú na kocky nakrájanú šunku. Podľa chuti osolíme, okoreníme čiernym mletým korením, urovnáme do olejom vymastených, strúhankou vysypaných pekáčov a krátko zapečieme. V mlieku rozšľaháme vajcia, ktorými zalejeme cestoviny a dopečieme ešte 20 minút tak, aby povrch bol upečený do zlata. Krájame na štvorce.
Príloha: zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1279	307	12,88	10,0	3,1	40,7	0,1	41,0	1,1	0,024	0,3	0,1	0,2	2,2
B	1689	405	16,15	13,7	4,6	53,4	0,1	59,5	1,4	0,035	0,4	0,2	0,2	2,6
C	2060	494	18,91	17,1	6,1	65,0	0,1	69,1	1,7	0,041	0,4	0,2	0,3	3,0
D	2529	607	23,10	20,5	7,4	80,9	0,2	81,4	2,1	0,047	0,5	0,3	0,3	3,6